**Warzywa i owoce – skarbnica witaminy C**

**Świeże owoce i warzywa odgrywają istotną rolę w zapewnieniu maluszkom odpowiedniej podaży ważnej dla odporności witaminy C. W okresie, gdy dostęp do nich jest utrudniony, warto sięgać po stworzone z myślą o najmłodszych soki, w których zamknięte zostały pyszne owoce i warzywa.**

Rozwój układu immunologicznego rozpoczyna się już w brzuchu mamy. Na tym etapie nie ma jeszcze potrzeby się spieszyć - kontakt ze światem zewnętrznym jest bardzo ograniczony, więc to układ odpornościowy matki chroni dziecko przed niekorzystnymi czynnikami. Kiedy maluch pojawia się na świecie, musi jednak nagle stawić czoła ogromowi bakterii i wirusów, które krążą wokół – wymusza to szybkie dostosowywanie mechanizmów obronnych. Niestety, mimo olbrzymich wysiłków, funkcja komórek odpornościowych aż do około 10 roku życia jest jeszcze znacznie słabsza niż u osób dorosłych1, dlatego najmłodsi potrzebują szczególnie troskliwego wsparcia, w tym odpowiedniego żywienia, które będzie wspierać ich układ odpornościowy i pomagać bronić się przed infekcjami.

Jednym ze składników ważnych dla odporności jest witamina C. Wpływając na aktywność komórek odpowiedzialnych za reakcje odpornościowe, m.in. limfocytów („białe krwinki”), pomaga wspierać prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, Każdego dnia w jadłospisie maluszka powinno znaleźć się jej minimum 25 mg. Najlepszym źródłem witaminy C są produkty roślinne, głównie owoce i warzywa2, dlatego powinny one stanowić ważny punkt w niemowlęcych i dziecięcych posiłkach. Ogromnego znaczenia produktów z tej grupy w zapobieganiu niedoborom witaminy C dowodzi m.in. fakt, iż w przeszłości skutki zbyt niskiej jej podaży najsilniej widoczne były na terenach Europy Północnej, gdzie przez większość roku dostęp do świeżych warzyw i owoców był znikomy. Inną grupą, szczególnie narażoną na niedobór witaminy C, byli marynarze odbywający dalekomorskie podróże, którzy również przez dłuższy czas pozbawieni byli dostępu do świeżych produktów roślinnych.

*Zawartość witaminy C w 100 g wybranych owoców i warzyw3*

Jak widać, z pomocą warzyw i owoców zaspokojenie zapotrzebowania małego organizmu na witaminę C wcale nie jest takie trudne. Niestety, zimą i wczesną wiosną dostęp do wysokiej jakości świeżej papryki czy truskawek jest znacznie ograniczony – Czy w takim razie nie jest możliwe zapewnienie dziecku w tym okresie odpowiedniego spożycia witaminy C?

Oczywiście da się to zrobić - do diety dziecka warto włączyć owocowe lub owocowo-warzywne soki wzbogacone dodatkiem witaminy C. W żywieniu niemowląt i dzieci młodszych wykorzystywać należy soki zaliczane do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, gdyż ich skład, jakość użytych składników i sposób przygotowania dostosowane zostały do potrzeb tej szczególnej grupy. Soki przecierowe to dobry pomysł na urozmaicenie diety maluszka – mogą stanowić jedną z porcji owoców, które każdego dnia powinny pojawiać się w menu najmłodszych.. Ważne jest, by maluchy nie otrzymywały soków nocą.. W celu zapewnienia bezpieczeństwa mikrobiologicznego soki przeznaczone do spożycia przez dzieci należy poddać procesowi pasteryzacji.4

Wszystkie wymagania stawiane sokom owocowo-warzywnym i nektarom, które mogą trafiać do małych brzuszków, od lat spełniają produkty marki Bobo Frut. Stworzone zostały specjalnie z myślą

o niemowlętach i małych dzieciach do lat 3. Nie zawierają dodatku cukru, a jedynie cukry naturalnie obecne w owocach i warzywach, a proces pasteryzacji gwarantuje ich bezpieczeństwo. Każde 100 ml soku dostarcza aż 15-25 mg witaminy C, dzięki czemu łatwiej będzie zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na ten składnik u każdego dziecka. Ich zaletą jest również najszersza oferta wśród wszystkich soków przecierowych dla najmłodszych dostępnych na rynku– dostępne jest aż 20 różnych kompozycji smakowych, które pozwalają na zapewnienie w diecie najmłodszych odpowiedniej różnorodności. Niektóre z soków Bobo Frut mogą być dodatkowo pokaźnym źródłem warzyw w diecie.

Dla niemowląt po 4. miesiącu życia Bobo Frut przygotował m.in.:

l **Sok 100% Bobo Frut Jabłko** – świetny na początek sok z 1 tylko składnikiem;

l **Sok 100% Bobo Frut Jabłko z marchewką**, bo marchewka świetnie czuje się

w towarzystwie owoców;

Nieco starsze, 5-miesięczne maluszki mogą spróbować kolejnych soków, np.:

l **Sok 100% Bobo Frut Marchewek – sok marchewka, jabłko, winogrona i dynia –**

bo warzywa powinny stanowi podstawę diety maluszka;

l **Sok 100% Bobo Frut Jabłko, gruszka i marchewka**, bo gruszki to rodzime owoce, które warto uwzględniać w jadłospisie maluszków;

l **Sok 100% Bobo Frut Jabłko, marchewka i morela**, ponieważ morele to niewielkie owoce, kryjące w sobie wiele składników odżywczych;

Przed ukończeniem pierwszego roku życia dostępne są także:

l **Sok 100% Bobo Frut Pomidorek – sok pomidor, winogrona i marchewka –** sok pomidorowy w doborowym towarzystwie w wersji dla najmłodszych;

l **Sok 100% Bobo Frut Dyniek – sok winogrona, pomidor, dynia i marchewka**, gdyż dynia nie musi być pomysłem wyłącznie na obiadki;

l **Sok 100% Bobo Frut Jabłko, gruszka i śliwka**, ponieważ dzięki śliwkom smakiem jesieni można cieszyć się przez cały rok

l **Sok 100% Bobo Frut Jabłko, winogrona, malina i aronia**, ponieważ maluszek powinien skosztować także mniej popularnych owoców, jak aronia;

l **Sok 100% Bobo Frut Wieloowocowy** – kompozycja jabłek, pomarańczy, bananów, ananasów i cytryny zapewniająca odrobinę egzotyki w atrakcyjnej formie soku;

Dla juniorów po 12. miesiącu życia przeznaczony jest jeszcze m.in.:

l **Sok 100% Bobo Frut Junior Jabłko, brzoskwinia i mango**, gdyż mango to owoc

o ciekawym smaku, z którym warto zapoznać maluszka.

*1 Simon A.K., Hollander G.A., McMichael A.: Evolution of the immune system in humans from infancy to old age. Proc. R. Soc. B, 2015, 282: 20143085. http://dx.doi.org/10.1098/rspb.2014.3085*

*2 Janda K., Kasprzak M., Wolska J.: Witamina C – budowa, właściwości, funkcje i występowanie. Pom J Life Sci 2015, 61, 4, 419-425.*

*3 Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2005.*

*4 Woś H., Weker H., Jackowska T., Socha P., Chybicka A., Czerwionka-Szaflarska M., Dobrzańska A., Godyki-Ćwirko M., Jarosz A., Książyk J., Lukas W., Steciwko A., Szajewska H.: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież. Standardy Medyczne/ Interna, 2010, 1:7-15.*

**Szczegółowych informacji udziela:**

Ewelina Bancerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Bancerz-Pozniak@pl.nestle.com](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=39749&hash=258e657612872f9c4abaf40f5441e275mailto:Ewelina.Bancerz@pl.nestle.com)

***Ważne informacje dla matek:*** *Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.